



רכיב החוסן: מסוגלות עצמית ותעסוקתית

שם המתודה: תרגיל אכפ"ת

רציונל:

כוחות הם הכלים הפנימיים המאפשרים לכל אדם לקדם ולהשיג מטרות בחייו. הכרות עם הכוחות הקיימים בתקופה זו מעלה את תחושת המסוגלות ומאפשרת לשמור על רצף תפקודי ולפעול להשגת הדברים החשובים. בחינת ההצלחות בעבר ובהווה מאפשרת "לחלץ" את הכוחות הפנימיים ולבנות מתוכם 'תמונת עצמי' מעצימה המאפשרת אמונה ביכולת העצמית, ופיתוח תחושת מסוגלות עצמית ותעסוקתית גבוהה יותר.

התרגיל מבוסס על התיאוריה של 'למידה מהצלחות' - התמקדות בכוחות של האדם ולמידה באמצעותם, ולא דווקא דרך כישלונות או הדברים החסרים לו. ההנחה היא שמי הצליח בעבר יוכל להצליח גם בעתיד.

מטרות התרגיל:

1. זיהוי והגדרה של כוחות ויכולות אישיים.
2. הכרה ברלוונטיות של הכוחות הפנימיים לשמירה על רצף תפקודי ותעסוקתי.
3. מיקוד והגדרה של החוזקות הבולטות של המשתתף.

הנחיות למשתתף:

1. חשוב על הישג משמעותי בחייך (רצוי - מעולם העבודה, אפשר גם מהחיים האישיים).
 2. מלא את דף התרגיל - אתגר, פעולה, תוצאה - להשאיר את שורת הכישורים ריקה!
 3. לאחר המילוי: שאל את עצמך ומלא את החלק בדף - מה הכישורים שנדרשו לי כדי להגיע להישג שתואר? ערוך רשימה ארוכה ככל הניתן של הכישורים שזיהית.
 4. סמן את שלושת הכוחות החזקים ביותר שלך ונסה לזהות באילו סיטואציות חיים נוספות הם יכולים לשרת אותך.
- בקבוצה:** המשתתף יספר על ההישג והקבוצה תשקף לפרט את הכישורים ששמעה.

הערות למנחה:

חשוב שההישג יתואר באופן ה"סיפורי" של אתגר, פעולה, תוצאה וכל 3 הרכיבים יופיעו. נסה להגיע עם המשתתף לרשימה ארוכה ככל הניתן של כישורים.

רפלקציה:

- ✓ איך הרגשתי במהלך התרגיל?
- ✓ מה הבנתי על עצמי בעקבות התרגיל?
- ✓ איזו תובנה יישומית אני לוקח/ת על עצמי בעקבות התרגיל?

אשכול כישורים במודל ה-PRO I:

חוללות עצמית + כל קשת האשכולות והכישורים.

חומרים למשתתפים:

- דף מודפס בעברית
- דף מודפס בערבית



תרגיל אכפ"ת

אתגר
כישורים בעיה, אתגר, מצב שדרשו ממך התמודדות, התייחסות ונקיטת פעולה יוצאת דופן. כישוריך האישיים, התכונות שנדרשו ממך להתמודדות עם האתגר/ הבעיה/ המשימה המיוחדת.

פעולה
תוצאה פעולה, גישה אשר נקטת לפיתרון הבעיה, להתמודדות עם הסיטואציה בה נתקלת. התוצאות שהושגו, שנתקבלו כתוצאה מפעולתך.

נא למלא:

	אתגר
	כישורים
	פעולה
	תוצאה